Manajemen pikiran

Konon, pikiran kita itu memproduksi 60.000 –an percikan pemikiran (*thought*) dalam setiap harinya. Jumlah yang sebanyak itu tentu ada yang melawan dan ada yang mendukung. Nah, supaya bisa mendukung, maka dibutuhkan manajemen. Salah satu unsur manajemen yang paling mendasar di sini adalah kemampuan menangkap (*catching*). Menangkap di sini maksudnya kita mengetahui apa yang dikerjakan oleh pikiran kita. Kita menyadari apa yang sedang dipikirkan oleh pikiran kita.

Kalau kita sedang mendengarkan ceramah dosen lalu pikiran kita ngelantur kemana-mana dan kita pun tidak menyadarinya, ya pasti saja ngelanturnya kebablasan. Tapi jika kita cepat mengetahui dan menyadari, ya kita akan cepat bisa mengalihkannya. Artinya, konsentrasi kita bisa rusak lantaran kita tidak cepat mengetahui dan menyadari apa yang sedang dipikirkan oleh pikiran kita.

Tantangan terbesar pengembangan SDM Indonesia terletak pada pengembangan metode / cara mengelola diri sendiri, manajemen pikiran / perasaan, tehnik berfikir kreatif, dsb. Belum banyak lembaga lembaga yang secara khusus menangani hal tersebut. Contoh di Angkatan Bersenjata Amerika Serikat terdapat sebuah regu akademisi dan spesialis intelegensi NATO yang khusus meneliti, menghimpun dan mengelompokkan semua metode berpikir inventif, kreatif dsb.

Lambatnya SDM Indonesia dalam menemukan jati dirinya disebabkan belum disosialisasikan tehnik tehnik tsb. di lingkungan terkecil yaitu keluarga. Contoh paling sederhana adalah apakah pemahaman tentang “rencana”, tentang “resiko”, tentang “kendali diri”, tentang “luar kendali”, tentang

“membuat pilihan”, tentang “membangun jaringan” sudah diajarkan sebagai “variabel” yang perlu ditumbuh kembangkan.

Selama ini memang sudah diterapkan didalam kehidupan sehari hari secara alami, akan tetapi masih bersifat trial and error atau biasa disebut dengan “kebiasaan keluarga” atau seperti yang biasa “orang tua saya ajarkan”. Itu sebabnya keunggulan keunggulan tsb. masih tersimpan sebagai ”pusaka” keluarga, belum sebagai cabang keilmuan. Sehingga bagi keluarga yang sudah menemukan “cara” mengembangkan perusahaan hanya dikuasai oleh keluarga ybs. Demikian pula dengan “cara-cara” lainnya seperti “cara” memotivasi anak agar rajin belajar, “cara” agar hubungan suami istri harmonis, “cara” agar karyawan termotivasi, “cara” agar sukses mencapai target, “cara” mengelola stress, “cara” mengelola resiko, “cara” agar rajin dsb.

Ilmu mengenai “manajemen diri” memang bersifat sangat individual. Akan tetapi saat ini sudah cukup banyak perusahaan yang menyadari betapa kemampuan individu dalam mengelola lingkungan terkecilnya (baca : keluarga) akan berpengaruh pula dalam pencapaian prestasi di pekerjaan. Sering disela sela momen family gathering, rapat anggaran, ilmu mengenai manajemen diri diperkenalkan. Momen lain yang tidak kalah pentingnya adalah saat proses rekrutmen ataupun saat promosi jabatan, karena pada suasana hati yang sedang sangat gembira biasanya individu “siap” untuk dikenalkan dengan hal hal yang positif.

Bagaimana Mengasah Ketajaman Konsentrasi?

Seperti yang sudah kita bahas, bahwa penyebab menurunnya konsentrasi itu seabrek. Namun begitu, jika kita merasa apa yang sudah

kita bahas itu relevan dengan masalah yang kita hadapi, mungkin kita bisa melakukan latihan (drill) di bawah ini:

1. **Perjelas target Anda**

Target di sini banyak kegunaannya. Selain akan menjadi bimbingan, ia pun bisa mendinamiskan hidup. Dikatakan bimbingan karena kita tidak bisa menyuruhkan pikiran ini berkonsentrasi kalau tidak ada sasarannya. Target adalah sasaran untuk dipikirkan oleh pikiran kita. Pikiran yang kita gunakan untuk memikirkan sasaran demi sasaran akan membuat hidup dinamis. Orang yang hidupnya dinamis dengan target-target yang dimiliki akan jauh dari gangguan dan kekosongan emosi. Jadi, beri tugas pada pikiran untuk memikirkan sasaran, program atau target yang Anda buat.

2. **Lakukan dan libatkan**

Tentu tidak cukup dengan hanya membuat program atau target di atas kertas. Agar target itu benar-benar bermanfaat dalam membimbing dan mendinamiskan, ya dibutuhkan disiplin diri dalam menjalankannya. Lakukan sesuatu yang dapat mendekatkan anda dengan target yang Anda buat. Selain melakukan sesuatu, hal yang terpenting di sini adalah melibatkan diri pada lingkungan yang pas dengan kita (*environment* system).

Temukan orang lain yang kira-kira bisa membuat Anda selalu "*connect*" dengan program atau target Anda. Temukan lingkungan yang sejiwa dengan Anda. Kalau Anda punya target ingin jago di IT, misalnya, tetapi Anda tidak mengenal orang IT, tidak masuk komunitas IT, jauh dari masyarakat IT, ya tentu saja konsentrasi Anda kurang mendapat dukungan. Pedagang ber-komunitas dengan pedagang. Olahragawan

atau seniman ber-komunitas dengan orang-orang yang sejiwa dengan mereka. Anda pun perlu mencontoh begitu.

3. **Sering-sering berkomunikasi dengan diri sendiri**

Ini misalnya menyepi (bukan menyendiri). Menyepi di sini maksudnya Anda memberi ruang dan kesempatan untuk diri sendiri supaya berbicara dengan diri sendiri, *self-dialog*, *self-talk*, meditasi, evaluasi, koreksi, refleksi, dan lain-lain. Ini berarti kita tidak perlu ke gunung untuk menyepi. Menyepi dalam pengertian yang luas bisa kita lakukan di tengah keramaian, misalnya di kampus, di kendaraan umum, di perpustakaan, dan lain-lain.

Yang penting esensinya di sini adalah kita "ingat" pada diri kita, memikirkan diri kita, memikirkan target kita, memikiran apa yang sudah kita lakukan. Banyak orang yang hampir tidak pernah memikirkan dirinya dalam arti yang positif. Dari pagi sampai malam yang dipikirin orang lain, ingat orang lain, ngobrol ke sana ke mari tentang orang lain, dan seterusnya. Mestinya yang bagus adalah seimbang.

4. **Ciptakan sarana (*mean*)**

Ini bisa dilakukan dengan membuat tulisan, catatan, gambar atau apa saja yang memudahkan kita mengingat dan melihat target, program atau bidang-bidang yang penting menurut kita. Ini bisa kita taruh di buku, di meja, di HP, di komputer, dan lain-lain. Artinya, ciptakan sarana yang membuat pikiran ini mudah melihat dan mengingat. Temukan acara teve atau radio yang mendukung agenda. Baca buku atau koran atau majalah yang mendukung. Temui orang yang bisa diajak ngobrol tentang apa yang kita pikirkan.

5. **Tingkatkan kepedulian**

Peduli terhadap diri sendiri berbeda pengertiannya dengan mementingkan diri sendiri. Peduli di sini artinya kita berperan seoptimal mungkin berdasarkan status kita. Pelajar yang peduli adalah pelajar yang berusaha berperan seoptimal mungkin sebagai pelajar: ya belajar, ya berorganisasi, ya demo secara positif, ya bergaul, ya mau menghormati guru / dosen, ya macam-macam. Karyawan yang peduli adalah karyawan yang berperan seoptimal mungkin berdasarkan status dirinya sebagai karyawan: ya belajar, ya bisa menerima bimbingan, ya bekerja keras, ya belajar bekerja cerdas, ya tidak ngambek-kan, ya macam-macam.

Kenapa peduli ini penting? Alasannya, ketika kita menolak peranan yang seharusnya kita lakukan berdasarkan status kita, maka yang muncul adalah konflik di batin, stress, depresi, distress, dan lain-lain. Ini biasanya diikuti oleh rombongannya, katakanlah seperti: keinginan yang tidak realistis dan akurat, pikiran yang tidak jelas fokus dan sasarannya, hasil yang tidak pasti, munculnya pikiran-pikiran negatif terhadap diri sendiri, terhadap orang lain dan terhadap keadaan.

Meski kita sering mengasosiasikan konsentrasi itu dengan cara kerja pikiran, tetapi kalau perasaan kita terluka atau terganggu, akibatnya pikiran juga terganggu. Banyak hal yang tidak bisa kita pikirkan dan tidak bisa kita lakukan dengan bagus karena kita sedang menyimpan perasaan yang tidak bagus. Benar nggak begitu? Semoga ini bermanfaat.